LISEL FLY

Cannabis REZEPTE

Das Marihuana Kochbuch, für medizinische Zwecke. Hanf in die Küche Für Erleichterung und Spaß.



Cannabis

Rezepte

Das Marihuana Kochbuch,

für medizinische Zwecke.

Hanf in der Küche.

Für Erleichterung und Spaß.

68 Rezepte

Autor: Lisel Fly

Inhaltsverzeichnis











Grund-Rezepte

1. Cannabistinktur 2.2 – Lösen mit Stickstoff Cannabinoide

Zutaten:

15 g Cannabis (kleine Buds, Ernteverschnitt) 525 ml hochprozentiger Alkohol (min 80%), z.B. Rum **Hilfsmittel:**

hitzebeständiger Sahnesiphon mit zugehörigen Stickstoffdioxid-Kartuschen feines Filter oder Sieb

Topf für das Wasserbad

Zubereitung

Den Backofen auf 100° vorheizen. Das Cannabis bei ungefähr 45 Minuten decarboxillieren.

Danach das Cannabis großzügig auseinanderbrechen.

In einen Sahnesiphon den Alkohol und das Cannabis hineinfüllen. Mit der Kartusche den Siphon laden.

Ungefähr 10 min die Mischung setzen lassen, die sich im Siphon befindet.

Das Gas nun ablassen, in dem der Siphon betätigt wird. Der Vorgang ähnelt ein stückweit dem Erzeugen von Sahne.

Um das Aufsteigen von Gasblasen zu verhindern, sollte die Mischung, die sich im Siphon befindet, lange genug gerührt werden.

In einem heißen Wasserbad für ungefähr 45 min den geschlossenen Siphon simmern.

Anschließend ein feines Sieb oder einen Filter nehmen und die Mischung darin abgießen. Die Cannabistinktur ist fertig!

Ähnlich wie die herkömmliche Marijuana-Tinktur kann auch die Cannabis-Tinktur zum Backen oder Kochen oder für infundierte Cannabis-Cocktails verwendet werden.









1. B

Tinkturen aus Cannabis

Zutaten:

90%iger Alkohol (Sehr gut ist Ethanol geeignet. Er sollte für den Verzehr geeignet sein.)

die Buds deiner Wahl

ein kleines Glas mit Deckel

Tropfenflasche, UV-geschützt

Zubereitung

Wie viel Tinktur möchtest Du herstellen? Das ist wichtig, für die jeweilige Menge. Bei einer Alkoholmenge von 30 ml benötigst Du ungefähr 1-5 g Weed. Eine Dosis sind in der Regel 2-3 Tropfen. Also entsprechen etwa 20 Tropfen einer Menge von 30 ml.

Die benötige Menge an Gras wird mit einem Grinder zerkleinert. Wichtig ist dabei, dass es getrocknet ist, da sich feuchte Pflanzenmaterialien für die Herstellung von Tinkturen nicht eignen.

Nun den Alkohol und das Weed in ein Glas geben und mit einem Deckel verschließen.

Dabei ist darauf zu achten, dass das Pflanzenmaterial im Alkohol komplett schwimmt.

Die Gras-Alkoholmischung sollte 1 Woche ziehen und in der Zeit einmal täglich umgerührt oder geschüttelt werden.

Nach dieser Woche alles durch ein feines Sieb abgießen und mit einer Pipette in ein Fläschchen geben. Wichtig ist, dass das Fläschchen vor UV-Strahlen geschützt wird, um die Cannabinoide und das THC in der Tinktur nicht zu zerstören.

Die Tinktur sollte immer kühl aufbewahrt werden.











2. Infundierter Cannabis Zucker

Zutaten:

Rührschüssel

Messbecher & Löffel

Kuchenblech

Kristallzucker, optional bunter Zucker

Cannabis-Tinktur (siehe Rezept 2)

Zubereitung:

1/2 EL der Cannabis-Tinktur zusammen mit einer 1 Tasse Kristallzucker in einer Rührschüssel gut verrühren, bis sich die Tinktur vollkommen mit dem Zucker vermischt hat. Den Backofen auf 90° vorheizen, die Tinktur auf einem Backblech verteilen und für 30 min in den Backofen schieben, damit der Alkohol verdampfen kann. Danach abkühlen lassen. Den verklumpten Zucker mit einem EL durch ein grobes Metallsieb drücken. Der infundierte Zucker mit Cannabis ist fertig und sollte luftdicht aufbewahrt werden.

Verwendung:

Der Cannabis Zucker lässt sich vielseitig einsetzen und ist gerade für unterwegs sehr gut geeignet. Er lässt sich sehr gut im Müsli, Tee oder Kaffee verwenden. Der Zucker kann auch mit Lebensmittelfarbe eingefärbt werden, um ihm etwas Farbe zu geben.





3. Cannabis-Honig

Zutaten für 3-4 Portionen:

Zutaten:

125 g Honig

15 g grober Cannabis

Zubereitung:

1. Der Cannabis kann hier vollständig genutzt werden, also auch den Verschnitt, die Blüten (Buds) und die Stängel.

2. Nun sollte das Cannabis mittig in ein Seihtuch gelegt werden, um es dann zu einem Säckchen zusammenzubinden.

3. Einen Topf auf den Herd stellen, das Säckchen hineingeben und den Honig darüber gießen. Wichtig ist, dass das Säckchen vollständig vom Honig bedeckt ist.

4. Nun den Topf bei niedriger Hitzezufuhr erhitzen und alles etwa 4 Stunden sieden lassen. Wichtig: Der Inhalt darf nicht kochen!

5. Zwischendurch sollte nachgeschaut werden, ob das Säckchen vom Honig noch bedeckt ist. Wenn nicht, einfach das Säckchen etwas nach unten drücken.

6. Nach der Siedezeit den Topf für einen Tag an einen dunklen Ort stellen. Danach das Säckchen herausnehmen

und den ausdrücken. Handschuhe können dabei hilfreich sein, damit der Honig nicht an den Fingern klebt.

7. Nun sollte der Honig in ein Gefäß gefüllt werden, welches sich verschließen lässt, um ihn jederzeit zu genießen.















4. French Toast mit Canna-Schokocreme

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

2 EL Schokocreme

1 Ei

1 EL Milch

2 Scheiben Sandwich-Toast

1 EL Canna-Butter (siehe Rezepte 6)

1 EL Zucker

1 EL Zimt

Zubereitung:

1. Die Canna-Butter in der Mikrowelle langsam erhitzen und zum Schmelzen bringen. Das Ei mit der Milch und der flüssigen Canna-Butter gut verrühren.

2. Die Rinde vom Toast abschneiden, die Toastscheiben halbieren, leicht mit der Schokocreme bestreichen, zusammenklappen und von beiden Seiten in der Eiermischung wälzen.

3. Zucker und Zimt in eine Schüssel geben und verrühren.

4. 1 EL Canna-Butter in einer Pfanne erhitzen und das Toast darin leicht von beiden Seiten anbraten. Vor dem Servieren mit der Zucker-Zimt-Mischung bestreuen.





5. Cannabis-Butter

Zutaten für 3-4 Portionen:

Zutaten:

125 g Butter

7 g Cannabis (abhängig von der Qualität)

Zubereitung:

1. Etwa 500 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Nun die Butter in kleine Stücke schneiden und dazu geben.

2. Das Gras sehr fein zermahlen, dabei können Blüten, Verschnitt und Stängel verwendet werden, um es anschließend zur Butter zu geben.

3. Wenn das Gras an die Wasseroberfläche kommt, sollte die Temperatur verringert werden, damit das Ganze nur noch leicht simmert.

4. Nun sind drei Stunden Geduld gefragt, denn so lange sollte die Mixtur kochen.

5. Wichtig ist, dass zwischendurch Wasser nachgefüllt und alle gut umgerührt wird.

6. Nach der Kochzeit sollte sich die Flüssigkeit und das Fett getrennt haben. Das Fett kann jetzt abgenommen werden und fertig ist die Cannabis-Butter.





6. A Olivenöl aus Cannabis

Zutaten:

1000 ml Olivenöl

175 g Cannabis (kleine Blätter und Buds)

Zubereitung:

Den Backofen auf 90° vorheizen. In der Zwischenzeit die Cannabis-Blätter kleinschneiden und zusammen mit dem Öl in einen backofengeeigneten Topf geben.

Den Topf mit dem Deckel verschließen und für etwa 10-12 Stunden in den Backofen stellen. Jeweils nach einer Stunde die Mischung gut durchrühren. Nach der Zeit den Topf herausnehmen und den Inhalt durch ein Sieb drücken. Das entstandene Cannabis Öl ein verschließbares Gefäß geben und zum Aufbewahren in den Kühlschrank stellen.

Wer mag, kann statt herkömmliches Öl durchaus das Hanföl zum Kochen verwenden.

Alternativ lässt es sich auch als Dressing für einen Salat mit dem besonderen Etwas nutzen.













6. B Kokosöl mit Cannabis

Zutaten:

50 Gramm getrocknete und fein zermahlene Cannabis-Blüten (Hanfblüten) und Stiele mit möglichst hohem THC-Gehalt

1 ¼ destilliertes Wasser,

250 ml natives Rohkost-Kokosöl aus (Bio)

Weiterhin benötigt ihr

einen großen Topf, 1 1/4 Liter

ein feines Sieb

einen verschließbaren Glasbehälter

Zubereitung:

Nun gebe das Kokosöl in den Topf und wärme es langsam und vorsichtig an. Nicht zu heiß werden lassen, es soll nur auflösen!

Wenn das Öl geschmolzen ist, wird das destillierte Wasser hinzugegeben.

Jetzt kommen die gemahlenen Blüten zu der Mischung.

Anschließend müsst ihr die Temperatur etwas hochdrehen, die Mischung sollte für 1

Stunde leicht köcheln.

Mehrfach umrühren! Der Temperaturbereich darf nicht mehr als 150°C betragen. Zu starke Hitze zerstört die medizinisch therapeutischen Eigenschaften.

Dann die Platte herunterschalten über die Nacht ziehen lassen.

Anschließend wird das Gemisch durch ein Sieb in das ein gereinigte Glas geseiht.

Stellt das Glas gut abgeschlossen in den Kühlschrank. Nach einer Zeit setzt sich oben das Cannabis-Kokosöl ab. Dieses kannst du nun abfüllen und die restliche Flüssigkeit entsorgen.

Verwendung:

Mit dem Cannabis-Kokosöl reibt ihr dann z.B. die Stellen am Körper ein, die einer Behandlung bedürfen. Gebt es auch euren Speisen zu oder nehmt es einfach pur zu euch.

Info: Indica-Sorten wirken beruhigend, Sativa-Sorten eher aufputschend).









7. Hanfmilch

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten:

5 EL geschälte Hanfsamen

½ Liter Wasser

2 entkernte Datteln

Prise Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Datteln gegebenenfalls entkernen und kleinschneiden.

2. Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich pürieren.

3. Danach in Gläser geben und servieren.





















Suppen

8. Tomatensuppe

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

750 g Tomaten

1 Knoblauchzehe

1 TL Salz

½ rote Zwiebel

2 EL Cannabisöl

Saft einer Zitrone

2 EL Essig

Prise Salz

1 EL gehackte Petersilie

1 EL zerbröselter Fetakäse

Zubereitung:

1. Die Tomaten abwaschen, halbieren, den Grünansatz entfernen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und kleindrücken.

2. Bis auf die Petersilie und den Fetakäse, die Tomaten und den Knoblauch zusammen mit den anderen Zutaten in eine Schüssel geben und gut pürieren.

3. Die Schüssel abdecken und für etwa 60 min in den Kühlschrank stellen 4. Vor dem Servieren die kalte Suppe mit Petersilie und Fetakäse garnieren.





















9. Schwarzwurzelsuppe mit Hanf

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

400 ml Gemüsebrühe

50 ml Weißwein

100 ml Hanfmilch

200 g Schwarzwurzeln

1 Schalotte

75 g Kartoffeln

2 EL Hanföl

1 EL Haselnüsse

3 EL Kresse

Prise Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Schalotten und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

2. Ein Topf erwärmen und darin das Öl erhitzen. Schalotten, Kartoffeln und Schwarzwurzeln darin für etwa 6 min leicht andünsten.

3. Den Weißwein hinzugeben, einkochen lassen und mit der Brühe auffüllen. Das Ganze etwa 25 min leicht aufkochen lassen.

4. Eine Pfanne erhitzen und die Haselnüsse darin fettfrei anrösten. Danach abkühlen lassen und kleinhacken.

5. Die Suppe mit dem Pürierstab bearbeiten. Danach die Milch zu fügen, die Suppe mit Pfeffer und Salz würzen und kurz aufkochen lassen.

6. Vor dem Servieren mit der Kresse und den Haselnüssen bestreuen.



















10.

Spargelsuppe mit Marihuana

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

225 g weißer Spargel

1 Zwiebel

1 Kartoffel

300 ml Wasser

1 EL Gemüsebrühe

1 TL Zitronensaft

1/8 Avocado

1 TL Cannabisöl (siehe Rezept 7

40 g Cannabisblätter

Zubereitung:

1. Den Spargel abbrausen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Kartoffel schälen und würfeln.

2. Das Cannabisöl in einem Topf erwärmen, Zwiebeln zugeben und leicht andünsten. Danach die Kartoffeln und den Spargel zufügen mit dem Wasser ablöschen. Bei mittlerer Hitze die Suppe etwa 20-25 min aufkochen lassen.

Dabei den Topf mit einem Deckel schließen.

3. Danach den Zitronensaft und die Cannabisblätter zugeben und alles pürieren.

4. Vor dem Servieren 1 TL Cannabisöl zufügen und direkt servieren.



















Hauptspeisen und Snacks

11.

Cannabis Gänsebraten

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

2-3 kg Gans

100 g Cannabis Butter (siehe Rezept 6)

50 g Rosinen

50 g gehackte Mandeln

½ Zwiebel

3 Tassen Weißbrot

½ TL Gras

1 EL Hühnerbrühe

3 TL Salz

Zubereitung:

1. Die Gans gründlich von innen und außen waschen. Sollten noch Federreste vorhanden sein, diese bitte entfernen.

2. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech einfetten.

3. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Das Weißbrot würfeln.

4. 70 g Cannabutter zusammen den Zwiebeln, Weißbrot und den anderen Zutaten in einer Schüssel gut miteinander verrühren. Nun die Gans damit füllen und diese anschließend mit einem Schaschlikstäbchen verschließen.

5. Zum Schluss wird die Außenhaut der Gans mit der restlichen Cannabutter eingepinselt. Danach gut salzen und pfeffern und auf das Backblech legen.

6. Das Backblech für etwa 60 min in den Backofen geben. Danach die Temperatur reduzieren auf 60 Grad und die Gans weitere 8 Stunden braten lassen.

Zwischendurch immer wieder mit dem entstandenen Sud einpinseln.

7. 30 min vor Ende der Garzeit die Temperatur wieder erhöhen, damit die Haut schön knusprig wird. Allerdings vorher die Füllung herausnehmen, damit diese nicht zu dunkel wird.

8. Aus dem Bratenfond lässt sich nun wunderbar eine leckere Sauce kreieren.













12.

Pfannkuchen mit Cannabis

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten:

400 g Weizenmehl

200 g Hanfmehl

4 Eier

1 Liter Milch

Prise

2 EL Öl

Zubereitung:

1. Bis auf das Öl, alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem cremigen Teig verarbeiten.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und mit Hilfe von 1 EL den Teig nach und nach hineingeben und die Pfannkuchen beidseitig goldbraun anbraten lassen.

3. Den Vorgang solange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.














13.

CBD-Zitronendressing an Hähnchensalat

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

2 Hähnchenbrüstchen

7 g Sonnenblumenöl

7 g Dijonmosterd

Saft einer Zitrone

3-4 Tropfen CBD-Öl

1 Knoblauchzehe

25 g Mayonnaise

Mischsalat

Prise Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und kleindrücken. Zusammen mit dem Zitronensaft, der Mayonnaise und dem Senf in einer Schüssel gut verrühren. Zum Schluss das CBD-Öl zugeben und nochmals gut miteinander mischen.

2. Das Hähnchen abbrausen, trocknen und mit Öl, Pfeffer und Salz einreiben.

3. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitzezufuhr erhitzen und das Hähnchen beidseitig für etwa 8-10 min leicht anbraten.

4. Den Mischsalat abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen. Danach auf den Tellern verteilen.

5. Die Hähnchenbrust nun in Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Vor dem Servieren alles mit dem Dressing übergießen.













14.

Basilikum-Pesto mit Cannabis

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

1 Knoblauchzehe

80 ml Sonnenblumenöl

15 g gehackte Cashewkerne

25 g Hanfsamen

1 Bund Basilikum

Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und kleindrücken.

2. Das Basilikum von den Stielen befreien, abbrausen, trocknen und kleinschneiden.

3. Eine Pfanne erwärmen und darin die Cashewkerne und die Hanfsamen leicht anrösten.

4. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, alles gut verrühren und pürieren. Danach noch einmal mit Salz abschmecken und servieren.















15.

Cannabis-Pasta

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

150 g Hanfpasta

2 EL Hanfsamenöl

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

2 EL Parmesan

Prise Hanfsalz, Hanfsamen, CBD Ghee

1 EL Schnittlauch

Zubereitung:

1. Salzwasser in einem Topf erwärmen und die Pasta bissfest kochen. Danach in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Den Knoblauch schälen und kleinschneiden. Die Chili abbrausen und in kleine Stücke schneiden.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch zusammen mit dem Ghee und dem Salz leicht andünsten.

4. Die Pasta zufügen, leicht aufkochen lassen und vor dem Servieren mit den Hanfsamen und den Kräuter garnieren.

16.

Fruchtiges Porridge

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

680 ml Leitungswasser

120 ml Sojadrink Natur

60 ml Sojadrink Vanille

60 g Sojaflocken

8 EL Körner-Flockenmischung

6 g Leinmehl

6 g Kokosflocken

6 g Hanfmehl

340 g Beerenmischung

Zubereitung:

1. Bis auf die Beerenmischung, alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen.

2. Das Wasser in der Mikrowelle erhitzen und anschließend über das Porridge geben und verrühren.

3. Zum Schluss die Beerenmischung unterheben, auf Schüssel verteilen und servieren.











17.

Hanf-Pizza

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten:

6 EL Hanfbutter

350 g Hanfmehl

2 TL Zucker

1 TL Hefe

400 g geriebener Käse

500 g gehackte Tomaten

1 EL gemahlener Oregano

Prise Salz

Zubereitung:

1. Mehl, Hefe, Zucker und Wasser in eine Schüssel geben und alles gut durchkneten. Danach den Teig in eine Schüssel geben, mit einem Tuch abdecken und für etwa 40 min an einen warmen Ort stellen.

2. Danach etwas Salz und 2 EL Hanfbutter zum Teig geben und nochmals alles gut verkneten. Den Teig erneut in eine Schüssel geben, abdecken und nochmals etwa 20 min zur Seite stellen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

3. In der Zwischenzeit die Pizzasauce zusammen mit der restlichen Hanfbutter erwärmen. Gehackte Tomaten und Oregano zugeben, alles gut verrühren und kurz aufkochen lassen.

4. Nun wird der Teig in zwei Teile geteilt. Jeweils einen Teil auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, auf ein Backblech legen und die Sauce gleichmäßig darauf verteilen. Zum Schluss die Pizza mit Käse bestreuen.

5. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen und das Backblech für etwa 20 min hinein geben.

6. Wer mag, kann die Pizza mit verschiedenen Zutaten zusätzlich belegen bevor der Käse darauf verteilt wird.



















18.

Quinoa Bällchen mit Linsen und Hanf

Zutaten für 2 Portionen:

Zutaten:

1 EL geschälte Hanfsamen

1 Knoblauchzehe

50 g weißer Qunioa

15 g zarte Haferflocken

40 g rote Linsen

1 EL Gemüsebrühe

1 EL Hanföl

3 Stücke eingelegte Tomaten in Öl

Prise Oregano

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und kleinschneiden. Die Tomaten in Stücke schneiden.

2. Den Quinoa nach Angaben des Herstellers zubereiten und mit der Brühe verfeinern.

3. Die Linsen werden etwa 15 min vor Garende mit zum Quinoa gegeben. Danach alles in ein Sieb geben und

abtropfen lassen.

4. Knoblauch und Tomaten zufügen und pürieren. Zum Schluss die restlichen Zutaten, ausgenommen das Hanföl, zugeben und alles zu einer konsistenten Masse verarbeiten.

5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese in der Pfanne von allen Seiten gut anbraten.





















19.

Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit Cannabis

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1 Sellerieknolle

1 Blumenkohl

175 g Shiitake-Pilze

1 EL Olivenöl

1 EL Cannabisöl (siehe Rezept 7

1 TL Tamarissauce

1/8 Liter Wasser

Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und anschließend klein schneiden.

2. Einen Topf mit 1 EL Olivenöl erwärmen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin andünsten.

3. Den Blumenkohl abbrausen und die Röschen herausschneiden. Die Sellerieknolle schälen und in kleine Würfel schneiden.

4. Blumenkohl und Sellerie zusammen mit dem Wasser zu den Zwiebeln geben.

Den Topf mit dem Deckel verschließen und ungefähr 20 min köcheln lassen.

5. Nun die Tamarissauce zugeben und gut verrühren. Anschließend 1 EL

Cannabisöl zufügen und alles gut pürieren.

6. Nun die Shiitake-Pilze abbrausen und in Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit 1 TL Olivenöl erwärmen und die Pilze darin andünsten.

7. Nun die Suppe in Schüsseln geben und vor dem Servieren mit den Pilzen garnieren.

















20.

Aglio Olio Pasta mit Cannabis

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

250 g Hanfpasta

1 Knoblauchzehe

3 EL Hanfsamenöl

1 Chilischote

1 TL Hanfsamen

1 EL CBD Ghee

4 EL geriebener Parmesan Käse

Prise Hanfsalz, Schnittlauch

Zubereitung:

1. Die Pasta nach der Packungsanweisung zubereiten.

2. Den Knoblauch schälen und kleinschneiden. Eine Pfanne erwärmen und den Knoblauch zusammen mit dem Ghee und dem Hanfsalz leicht andünsten.

3. Die fertige Pasta in einem Sieb abgießen und in die Pfanne geben. Den Inhalt einige Male gut durchschwenken und mit dem Hanfsamenöl würzen.

4. Vor dem Servieren mit dem Schnittlauch und dem Hanfsalz dekorieren.











21.

Gefüllte Schnitzel mit Hanf

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

2 Schweineschnitzel

100 g durchwachsener Speck

4 Scheiben Emmentaler

1 Zwiebel

1 Ei

1 EL Mehl

100 g Hanfsamen

1 EL Olivenöl

Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Den Speck in Würfel schneiden.

2. Die Schnitzel abbrausen und anschließend mit Pfeffer und Salz würzen. Den Käse darauf legen, danach die Zwiebeln und den Speck, um dann das Schnitzel zuzuklappen und die Ränder verschließen mit zwei Rouladennadeln.

3. Das Paniermehl zusammen mit den Hanfsamen vermischen. Das Ei auf einen Teller aufschlagen. Die Schnitzel erst im Ei und dann in den Hanfsamen wälzen.

4. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Schnitzel hineingeben und beidseitig goldbraun anbraten.

5. Vor dem Servieren auf ein Küchenpapier legen, damit das Öl abtropfen kann.

6. Sehr gut lässt sich dazu Salat und Pellkartoffeln servieren.













22.

Proteinpfannkuchen mit Protein

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten:

150 g Hanfmehl

250 g Weizenmehl

3 Eier

750 ml Milch

Prise Salz

1 EL Hanföl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem cremigen Teig verarbeiten.

2. 1 EL Hanföl in einer Pfanne erwärmen. Mit Hilfe von einem EL den Teig nach und nach in die Pfanne geben und beidseitig goldbraun anbraten.

3. Vor dem Servieren mit beliebigem Obst servieren















23.

Kartoffelauflauf mit Hanf

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten:

800 g Kartoffeln

400 ml fettarme Milch

250 ml Sahne

3 EL geschälte Hanfsamen

3 EL Hanfbutter

4 EL geriebener Käse

Prise Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, gründlich abwaschen und in Scheiben schneiden.

2. Eine Auflaufform leicht einfetten und die Kartoffeln darin verteilen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

3. Die Hanfsamen über die Kartoffeln verteilen. Sahne und Milch gut verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und über die Hanfsamen gießen.

4. Zum Schluss den Käse darauf verteilen und für ungefähr 40 min in den Backofen geben.















24.

Kichererbseneintopf mit Hanf

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten:

250 g geschälte Hanfsamen

4 EL Kokosflocken

200 g getrocknete Kichererbsen

1 Liter Wasser

2 EL Hanfbutter

2 EL gehackte Petersilie

Prise Salz, Pfeffer, Chili, Curry und Knoblauch **Zubereitung:**

1. Die Kichererbsen zusammen mit 250 ml Wasser in eine Schüssel geben und über Nacht stehen lassen.

2. Butter zusammen mit den Hanfsamen in einen Topf geben und leicht anrösten.

Danach mit den Gewürzen abschmecken.

3. Das restliche Wasser mit den Kichererbsen zufügen und ungefähr 50-60 min aufkochen lassen.

4. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und mit der Petersilie und den Kokosflocken garnieren.



















25.

Spaghetti mit Hanf

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

400 g Hanf-Spaghetti

400 ml Sahne

2 Scheiben Schnittkäse

200 g Kräuter-Schmelzkäse

2 EL Sojamehl

4 TL Hanfsauce

1 TL Paprikapulver

500 ml Wasser

Prise Salz

Zubereitung:

1. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hanf-Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.

2. In der Zwischenzeit die Sahne und den Schmelzkäse in einem Topf erwärmen.

Den Schnittkäse in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zufügen. Alles mit dem Paprikapulver und der Hanfsauce abschmecken. Zum Schluss das Sojamehl zugeben und gut verrühren.

3. Die Nudeln in einem Sieb abgießen und zusammen mit der Sauce servieren.

26.

Burritos mit Hackfleisch und Hanf

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

250 g Hackfleisch

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

2 Tomaten

4 Blätter Eisbergsalat

50 ml Gemüsebrühe

2 EL Hanföl

80 g geriebener Käse

125 g Sour-Creme

4 Tortillafladen

1 Avocado

1 EL Schmand

1 EL Tomatenmark

Saft einer Zitrone

Prise Pfeffer, Paprikapulver, Chili und Salz **Zubereitung:**

1. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Die Tomaten abwaschen, halbieren, den Grünansatz entfernen und in Stücke schneiden.

2. Den Salat waschen und grob zerrupfen. Die Avocado schälen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Danach etwas Zitronensaft darüber träufeln.

3. Das Hanföl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch und die Zwiebeln andünsten. Tomatenmark und Brühe zugeben und alles etwa 20 min leicht köcheln lassen.

4. Das Hackfleisch mit den Gewürzen abschmecken und zum Tomatenmark geben.

5. Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Tortillas darin erwärmen. Danach die Tortillacreme darauf verteilen, mit Salat, Hackfleisch und Tomaten und der Sour Creme belegen.

6. Die Tortillas einrollen und direkt servieren.















27.

Semmelknödel mit Hanf

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

125 ml Hanfmilch

1 EL Cannabutter (siehe Rezept 6)

2 Eier

1 Zwiebel

3 alte Brötchen

3 EL gehackte Petersilie

Prise Pfeffer, Salz und Muskatnuss

Zubereitung:

1. Die Brötchen kleinschneiden. Einen Topf erwärmen und darin die Hanfmilch erhitzen. Die Brötchenwürfel hineingeben und etwa 25 min zur Seite stellen.

2. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden Die Butter in einem Topf erwärmen, die Zwiebeln zugeben und leicht andünsten lassen.

3. Die Eier zusammen mit der Petersilie in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Die Brotmilch zugeben und mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

4. Einen Topf mit 4 Liter Salzwasser erhitzen. Aus der Masse fünf Knödel formen.

Dabei immer wieder die Hände leicht anfeuchten, damit der Teig nicht kleben bleibt.

5. Die Knödel für etwa 20-25 min in das kochende Wasser geben. Sobald die Knödel die Oberfläche erreichen, können sie aus dem Wasser genommen werden, um sie dann zu servieren.













28.

Gedünstete Möhren mit Honig und Hanf

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

300 g Karotten

¼ Bund Petersilie

1 EL Hanfsamen, geschält

1 EL Hanföl

1 TL Honig

Prise Salz und Muskatnuss

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden.

2. Eine Pfanne erwärmen und die Hanfsamen darin leicht anrösten. Danach herausnehmen, salzen und zur Seite stellen zum Abkühlen.

3. Das Öl in die Pfanne geben und die Möhren darin andünsten. Anschließend 2

EL Wasser zugeben, mit Muskat und Salz abschmecken und etwa 15 min bei mittlerer Hitzezufuhr köcheln lassen.

4. Die Petersilie abbrausen, die Stiele entfernen und grob zerrupfen. Anschließend zusammen mit dem Honig zu den

Möhren geben und gut verrühren.

5. Vor dem Servieren der Möhren mit Hanfsamen dekorieren.























29.

Wirsinglasagne mit Hanf

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

300 g Wirsing

1 Knoblauchzehe

2 Zwiebeln

2 EL Hanföl

250 g Hackfleisch

50 g durchwachsener Schinkenspeck

125 Sahne

100 g gekörnter Frischkäse

5 Lasagneplatten

100 g Hanfkäse

Prise Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Den Wirsing halbieren, den Strunk herausschneiden und anschließend in kleinschneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

2. Eine Pfanne mit dem Öl erwärmen und darin Zwiebeln, Hackfleisch und Schinkenwürfel leicht andünsten. Den

Knoblauch zugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

3. Eine Auflaufform leicht einfetten. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Abwechselnd Wirsing, Hackfleisch, Frischkäse und Lasagneplatten abwechselnd in die Auflaufform geben. Den Vorgang wiederholen bis die Zutaten aufgebraucht sind.

5. Zum Schluss Sahne und Emmentaler darüber verteilen und anschließend die Form für 60 min in den Ofen geben.





















30.

Space Frikadellen

Zutaten für 4 Portionen:

Zutaten:

240 g Zucchini

200 g Karotten

1 Knoblauchzehe

10 EL geschälte Hanfsamen

4 Eier

6 EL Weizenmehl

6 EL Kastanienmehl

2 EL Flohsamenschalen

4 EL Olivenöl

Prise Muskat, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Danach in einem Mixer zu einem Mus verarbeiten. Den Knoblauch ebenfalls schälen und kleinschneiden.

2. Die Eier aufschlagen und das Eiweiß in eine Schüssel zum Aufschlagen geben.

Das Eigelb wird nicht benötigt.

3. Nun alle Zutaten, bis auf das Öl, zum Ei geben und gut alles miteinander verarbeiten.

4. Eine Pfanne erhitzen und das Öl darin erwärmen. Auf der Masse 12 Kugeln formen, diese etwas flach andrücken und dann beidseitig im Öl goldbraun anbraten lassen.

5. Sehr gut schmeckt dazu Salat oder Reis.























31.

Zucchini Puffer mit Hanf

Zutaten für 3 Stück:

Zutaten:

50 g Zucchini

½ Lauchstange

1 Ei

50 g Mungobohnen geschält

1 EL Hanfmehl

1 TL Buchweizenmehl

1 TL Maronenmehl

1 EL Hanfsamen geröstet

1 EL Kokosöl

Prise Muskat, Pfeffer, Salz

Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die Bohnen für ungefähr 12 Stunden in Wasser geben und gut einweichen lassen.

2. Porree von der äußeren Haut befreien und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini gründlich abwaschen und anschließend raspeln.

3. Alles zusammen mit den anderen Zutaten, ausgenommen Kokosöl, Hanfsamen und Zitronensaft, in einer Schüssel gut miteinander verrühren.

4. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen und die Puffer portionsweise von beiden Seiten darin anbraten.

5. Vor dem Servieren die Puffer mit den Hanfsamen dekorieren und dem Zitronensaft leicht benetzen.













32.

Mozzarella mit Hanfsamen

Zutaten für 4 Kugeln:

Zutaten:

250 ml Wasser

6 EL Hanfsamen geschält

3 EL Zitronensaft

8 EL Flohsamenschalen

1 EL Kräuter der Provence

Prise Salz

Zubereitung:

1. Das Wasser in eine Schüssel geben und die Flohsamen für etwa 20 min darin einlegen und quellen lassen.

2. Danach die Flohsamen sowie alle anderen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.

3. Aus der Masse lassen sich nun vier große Kugeln bilden und zum Kühlhalten in den Kühlschrank geben.

4. Am besten sollten die Kugeln in Klarsichtfolie gewickelt werden. Sie halten ungefähr vier bis fünf Tage im Kühlschrank.





















Sußes und co.

33.

Haferflocken mit Hanf

Zutaten für 3 Portionen:

Zutaten:

250 ml Kokosnussmilch

250 g Joghurt mit Kokosnuss

75 g Kokosraspeln

40 g Pekanüsse

2 EL Honig

50 g geschälte Hanfsamen

40 g Chia-Samen

1 TL Kokosnussöl

¼ TL Zimt

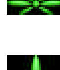
2 Stücke Apfel

Zubereitung:

1. Einen Topf erwärmen und darin den Honig, die Samen, die Kokosmilch und die Kokosraspeln erwärmen. Dabei immer umrühren, bis eine dicke Konsistenz entstanden ist.

2. In einer Pfanne das Kokosöl erwärmen. Den Apfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. 2 Scheiben der Äpfel im Öl erhitzen und mit dem Zimt abschmecken.

3. Nun die Haferflocken auf Teller verteilen und mit den Äpfeln und den restlichen Zutaten servieren.















34.

Pancakes mit Cannabis

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

75 g Mehl

1 TL Zucker

1 Ei

½ TL Backpulver

Prise Salz

120 ml Cannabis Milch

1 EL Cannabis-Öl (siehe Rezept 7

Zubereitung:

1. Das Mehl zusammen mit Zucker, Ei, Backpulver, Salz und Milch in eine Schüssel geben und zu einem cremigen Teig verarbeiten.

2. Eine Pfanne mit dem Öl bei mittlerer Hitzezufuhr erwärmen. Nun den Teig mit Hilfe von 1 EL in das heiße Öl geben und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

3. Die Pfannkuchen noch warm servieren.
















35.

Germknödel mit Vanillesauce und Hanf

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten:

250 ml Hanfmilch

80 g Zucker

30 g Hefe

500 g Mehl

Prise Salz

200 g Cannabutter (siehe Rezept 6)

2 Päckchen Vanillinzucker

2 Eier

6 EL gemahlener Mohn

500 ml Vanillesauce

3 EL Pflaumenmus

4 EL Puderzucker

Zubereitung:

1. Die Milch in eine Schüssel geben und in der Mikrowelle leicht erwärmen. Die Hefe zerbröseln und zusammen mit

Eier, Mehl, Zucker, Vanillezucker, Cannabutter und Salz dazu geben und gut durchkneten. Danach den Teig abdecken und für ungefähr 45 min an einen warmen Ort stellen.

2. Danach den Teig noch einmal durchkneten und in vier Teile aufteilen. Die einzelnen Teige rund formen und in die Mitte ein Loch drücken, um etwas Pflaumenmus hinein zu geben. Den Teig noch einmal leicht kneten und weitere 15 min zur Seite stellen.

3. Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Ein Nudelsieb darüber setzen, dort die einzelnen Knödel hineinlegen und etwa 20 min dämpfen lassen.

4. In der Zwischenzeit die Butter erwärmen. Den Mohn und den Puderzucker in einer Schüssel vermischen. Die fertigen Knödel nach und anschließend mit der Butter bestreichen.

5. Zusammen mi der Vanillesauce den Knödel servieren.













36.

Tassenkuchen mit Schokolade

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

120 g Zucker

120 g Mehl

90 g Schokoladenchips

120 g Zucker

2 Eier

3 EL Cannabutter (siehe Rezept 6)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten, bis auf die Cannabutter, in eine Schüssel geben und gut verrühren.

2. Danach die Cannabutter unterrühren und den Teig auf zwei Tassen aufteilen.

3. Die Tassen jeweils einzeln für etwa 5-7 min in die Mikrowelle stellen.

4. Den fertigen Schokobecherkuchen noch warm servieren.













37.

Eis mit Marihuana

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

250 ml Sahne

1 EL Cannabutter (siehe Rezept 6)

40 g Zucker

3 EL Honig

200 g Erdbeeren

2 EL Hanf

Zubereitung:

1. Um das THC zu extrahieren muss ein Topf erhitzt werden. Darin die Butter auslassen, das Hanf hineingeben und etwa 20 min erwärmen.

2. In der Zwischenzeit eine Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitzezufuhr die Sahne darin erhitzen.

3. Die Erdbeeren waschen, vom Grünansatz entfernen und pürieren. Danach zusammen mit der Hanfbutter, der Sahne, dem Honig und dem Zucker verrühren.

4. Alle anderen Zutaten zufügen, miteinander verrühren und für 3-4 Stunden einfrieren.

5. Nun das Eis noch einmal aufschlagen, in passende Gefäße umfüllen und erneut in den Gefrierschrank stellen.













38.

Mango Lassi

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten:

250 ml Milch

500 g Naturjoghurt

100 ml Sahne

6 g Gras

1 EL Zitronensaft

400 g Mangostücke

Zubereitung:

1. Einen Topf erwärmen und darin die Milch zusammen mit dem zermahlten Gras für etwa 30 min erhitzen. Im Anschluss die Milch durch ein Sieb laufen lassen, um große Gras-Partikel herauszulösen.

2. Die Milch zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

3. In der Zwischenzeit die Mango schälen, den Kern entfernen und in Würfel schneiden.

4. Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut pürieren.












39.

Creme Brülee mit Cannabis

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

150 ml Milch

200 ml Sahne

100 g Zucker

3 Eigelb

Abrieb einer Orange

Mark einer Vanilleschote

2 g Marihuana

4 g Hanf

Zubereitung:

1. Milch und Sahne sowie das Marihuana und den Hanf in einem Topf erhitzen.

Dabei immer wieder umrühren und darauf achten, dass der Inhalt nicht anfängt zu kochen.

2. In einer Schüssel den Zucker, das Mark der Vanilleschote und das Eigelb aufschlagen. Die Mischung zur Milch und Sahne geben und alles gut verrühren.

3. Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in kleine Tontöpfe geben und mit etwas Zucker bestreuen. Nun die Tontöpfe in den Backofen geben, um den Zucker karamellisieren zu lassen.

4. Danach leicht auskühlen lassen und servieren.















40.

Schoko-Cookies mit Hanf

Zutaten für 25 Stück:

Zutaten:

100 g Hanfbutter

50 g Speisestärke

40 g Puderzucker

½ Päckchen Backpulver

1 Packung Vanillinzucker

100 g Mehl

40 g gemahlene Hanfsamen

Zubereitung:

1. Die Butter in der Mikrowelle erwärmen. Zusammen mit anderen Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

2. Eine Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Teig erneut darauf gut durchkneten.

Den Teig in 3 Stücke aufteilen und ausrollen, so dass eine Dicke von 2 cm entsteht. Danach die Rollen in Scheiben mit einer Dicke von etwa 1,5 cm schneiden.

3. Ein Backblech leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen. Die Keksscheiben darauf gleichmäßig verteilen.

4. Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und das Backblech für 10-12 min hineingeben.

5. Danach die Kekse auf einem Gitter auskühlen lassen.



























41.

Waffeln mit Zimt und Beeren

Zutaten für 3 Portionen:

Zutaten für den Teig:

250 ml Hanfdrink

125 g Mehl

1 EL Hanföl

1 EL Kokosblütenzucker

1 TL Backpulver

1 EL Zimt

2 EL Apfelmus

Prise Salz

Zutaten für den Belag:

2 EL Ahornsirup

1 TL Chia-Samen

1 EL Hanfquark

1 TL Vanillinzucker

250 g tiefgefrorene Beeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem cremigen Teig verarbeiten.

2. Das Waffeleisen vorheizen, leicht einfetten und den Teig nach und nach hineingeben.

3. Die Zutaten für den Belag in eine Topf geben, umrühren und etwas eindicken lassen.

4. Die Waffeln zusammen mit dem Beeren-Kompott auf Tellern servieren.

















42.

Brownies mit dem Kick

Zutaten für 16 Stück:

Zutaten:

160 g Honig

120 gemahlen Mandeln

30 g Kakaopulver

350 g Hanfsamenmus

4 Eier

2 EL Vanillepulver

2 EL Backpulver

1 TL Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem cremigen Teig verarbeiten.

2. Eine Kastenform leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig hineingeben und gleichmäßig verteilen.

3. Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Backform für etwa 20 min hineingeben.

4. Nach der Backzeit den Teig auskühlen lassen und vor dem Servieren in Stücke schneiden.










43.

Müsliriegel

Zutaten für 10 Personen:

Zutaten:

25 g geschälte Hanfsamen

40 g Margarine

20 g Chia-Samen

65 g Haferflocken

50 g Agavendicksaft

50 g Buchweizenflocken

15 g Walnüsse

Prise Salz, Zimt und Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Margarine in der Mikrowelle erwärmen und mit dem Agavendicksaft verrühren. Die Walnüsse in im Mixer klein hacken.

2. Margarine und Walnüsse in eine Schüssel geben, die anderen Zutaten zufügen und alles zu einem cremigen Teig verarbeiten.

3. Ein Backblech leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig gleichmäßig darauf verteilen.

4. Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und das Backblech für etwa 20-25 min in den Backofen geben.

5. Den Teig auskühlen lassen und anschließend in gleichgroße Riegel schneiden.

















43 . B Energie Riegel mit Hanf

Zutaten für 6 Riegel:

Zutaten:

200 g Haselnüsse

2 EL Erdnussmuss

16 g tiefgefrorene Himbeeren

400 g entsteinte Datteln

60 geschälte Hanfsamen

120 g Zartbitterschokolade

4 EL Kakao

Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Datteln sorgfältig pürieren. Die Himbeeren und die Nüsse klein hacken.

2. Ausgenommen die Schokolade, alle anderen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

3. Eine Backform leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen. Die fertige Masse in die Backform geben

4. Nun die Schokolade in einem Wasserbad zum Schmelzen bringen und über die den Teig gießen. Die Backform für 50-60 min in den Kühlschrank stellen.

5. Danach lassen sich aus dem Teig Riegel oder Würfel schneiden. Die Energy Riegel müssen luftdicht verpackt werden, damit sie ungefähr zwei Wochen halten.











44.

Sesamriegel

Zutaten für 2 Portionen:

Zutaten:

100 g geschälte Hanfsamen

300 g Honig

200 ungeschälten Sesam

100 g Zartbitterschokolade

1 TL Butter

Zubereitung:

1. Einen Topf erwärmen und darin den Honig erhitzen. Den Hanf und den Sesam zugeben und alles gründlich verrühren. Nach zwei Minuten zur Seite stellen.

2. Ein Backblech leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig gleichmäßig darauf verteilen und für ungefähr 45-50 min zum Aushärten zur Seite stellen.

3. Die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen und dünn auf der Riegelmasse verteilen.

4. Nachdem die Schokolade getrocknet ist, können die Riegel in die passende Länge geschnitten werden.























45.

Cupcakes mit Hanf

Zutaten für 6 Portionen:

Zutaten:

125 ml Milch

75 g brauner Zucker

115 g Hanfmehl

50 ml Hanföl

1 Ei

1 TL Backpulver

1 TL Zimt

¼ TL Natron

Prise Salz

Zutaten für das Topping:

250 ml Sahne

¼ Zimt

1 Päckchen Sahnesteif

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und alles zu einem cremigen Teig verarbeiten.

2. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Grad Umluft vorheizen.

Muffinformen leicht einfetten und den Teig gleichmäßig darin verteilen.

3. Die Formen für etwa 25 min in den Backofen geben.

4. Danach auf ein Gitter stellen und auskühlen lassen.

5. In der Zwischenzeit die Sahne zusammen mit dem Zimt und dem Sahnesteif aufschlagen und mit Hilfe einer Sternentülle auf die Muffins geben.













46.

Hanfkuchen

Zutaten für 8 Portionen:

Zutaten:

250 g Hanfbutter

500 g Mehl

200 ml Milch

2 Eier

8 g Cannabis

2 EL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem cremigen Teig verarbeiten.

2. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Eine Kastenform leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen.

3. Den Teig in die Kastenform füllen und danach für etwa 40-45 min in den Backofen geben.

4. Danach aus der Form lösen und auf einem Gitter abkühlen lassen.










47.

Erdnusswürfel mit Cannabis

Zutaten für 8 Portionen:

Zutaten:

125 g Erdnussbutter

125 g Marshmallow Fluff

80 ml Milch

1 EL Cannabutter

½ TL Vanillinzucker

250 g Puderzucker

Zubereitung:

1. Butter und Milch in eine Schüssel geben und erhitzen. Danach den Zucker zugeben und gut miteinander verrühren.

2. Nun alle weiteren Zutaten, ausgenommen den Puderzucker, zufügen und alles gut miteinander verarbeiten.

3. Den Puderzucker in ein Sieb geben und durchsieben. Zu dem Teig geben, verrühren und alles ungefähr 5 Stunden in den Kühlschrank stellen.

4. Danach den Teig in kleine Würfel schneiden und servieren.











48.

Pflaumenkugeln mit Mandeln und Hanf

Zutaten für 2 Portionen:

Zutaten:

6 EL geschälte Hanfsamen

1 EL Kakaopulver

4 EL Sandornsaft

200 g Mandeln

20 getrocknete Pflaumen

Zubereitung:

1. Die Hanfsamen und die Mandeln in einen Mixer geben und gut zerkleinern.

2. Die Pflaumen in kleine Stücke schneiden. Den Sanddornsaft zugeben und zusammen mit den Hanfsamen und den Mandeln zu einem glatten Teig verarbeiten.

3. Kakaopulver in eine Schüssel geben.

4. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und im Kakao wälzen.













49.

Chili Trüffel

Zutaten für 8 Stück:

Zutaten:

85 ml Sahne

25 g Cannabisbutter (siehe Rezept 6)

100 g Zartbitterschokolade

1 TL Whiskey

¼ TL Chilipulver

60 g Puderzucker

Zubereitung:

1. Sahne, Butter und Schokolade in einen Topf geben und bei mittlerer Hitzezufuhr erwärmen. Dabei immer wieder umrühren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.

2. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten in einer Schüssel gut miteinander verrühren. Danach zu der Schokolade geben und nochmals vermischen.

3. Die Masse nun in eine flache Schüssel geben und für ungefähr 6 Stunden kaltstellen.

4. Danach lassen sich mit einem kleinen Portionierer Kugeln herausschneiden, die sich wunderbar kühl servieren lassen.













50.

Kaffeetrüffel

Zutaten für 8 Stück:

Zutaten:

85 ml Sahne

25 g Cannabisbutter (siehe Rezept 6)

100 g Zartbitterschokolade

1 EL Kaffeelikör

¼ TL Zimt

25 gemahlene Pistazien

Zubereitung:

1. Sahne, Butter und Schokolade in einen Topf geben und bei mittlerer Hitzezufuhr erwärmen. Dabei immer wieder umrühren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.

2. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten in einer Schüssel gut miteinander verrühren. Danach zu der Schokolade geben und nochmals vermischen.

3. Die Masse nun in eine flache Schüssel geben und für ungefähr 6 Stunden kaltstellen.

4. Danach lassen sich mit einem kleinen Portionierer Kugeln herausschneiden, die sich wunderbar kühl servieren lassen.

















51.

Cupcakes mit Hanf

Zutaten für 6 Portionen:

Zutaten:

125 ml Milch

75 g brauner Zucker

115 g Hanfmehl

50 ml Hanföl

1 Ei

1 TL Backpulver

1 TL Zimt

¼ TL Natron

Prise Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und alles zu einem cremigen Teig verarbeiten.

2. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Grad Umluft vorheizen.

Muffinformen leicht einfetten und den Teig gleichmäßig darin verteilen.

3. Die Formen für etwa 25 min in den Backofen geben.

4. Danach auf ein Gitter stellen und auskühlen lassen.

5. In der Zwischenzeit die Sahne zusammen mit dem Zimt und dem Sahnesteif aufschlagen und mit Hilfe einer Sternentülle auf die Muffins geben.















52.

Protein-Cookies

Zutaten für 10 Stück:

Zutaten:

3 EL Kokosnussfett

2 EL Chiasamen

4 EL Hanfprotein

1 TL Backsoda

4 EL Wasser

20 Tropfen Ahornsirup

4 EL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

2. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und die leicht andrücken.

3. Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen und die Kekse darauf verteilen.

4. Nun das Backblech für etwa 25-30 min in den Backofen geben.

5. Danach die Kekse auf einem Gitter gut abkühlen lassen und vor dem Servieren leicht mit Puderzucker bestreuen.

















53.

Haselnusskugeln mit Schokolade

Zutaten für 2 Portionen

Zutaten:

4 EL zarte Haferflocken

4 EL Haselnussmus

2 EL Hanfproteinpulver

250g Haselnüsse

400 g entsteinte Datteln

4 EL Kakaopulver

4 EL Kakaonibs

Prise Zimt, Salz und Kardamom

Zubereitung:

1. Eine Pfanne erhitzen und die Haselnüsse darin fettfrei anrösten. Nachdem sie ausgekühlt sind, werden sie im Mixer zerhackt und in eine Schüssel gegeben.

2. Nun die Datteln hineingeben und ebenfalls kleinhacken.

3. Zum Schluss werden alle Zutaten zugefügt und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeitet.

4. Aus dem Teig haselnussgroße Kugeln bilden und vor dem Servieren kurz in den Kühlschrank legen.

Getränke

54.

Bananen-Smoothie mit Cannabis

Zutaten für 2 Portionen:

Zutaten:

1 Banane

40 g Vanillejoghurt (fettreduziert)

25 g cremige Erdnussbutter

225 ml Mandelmilch

1 EL Haferflocken

2 EL Honig

1 EL Cannabis-Öl mit Kokosnuss

(siehe Rezept 8)

2 Tropfen Vanille-Extrakt

Zubereitung:

1. Die Banane in Scheiben schneiden.

2. Die Bananen zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und gründlich pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.

3. Den Smoothie zusammen mit Crushed Ice kühlen oder mit Honig versüßen und servieren.











55.

Grüner Smoothie mit Cannabis

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

200 ml Wasser

100 g Spinatblätter

50 g Cannabis-Blätter

75 g Bananen

75 g Mango

Zubereitung:

1. Die Banane von der Schale befreien und in Scheiben schneiden. Die Mango schälen und in kleine Stücke schneiden.

2. Die Spinatblätter grob zerrupfen und die Cannabis-Blätter fein zermahlen.

3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie verarbeiten.













56.

Kohl-Smoothie mit Mango und Hanf

Zutaten für 1 Person:

Zutaten:

200 ml Wasser

2 Kohlblätter

½ Mango

2 Orangen

2 EL geschälte Hanfsamen

1 Messerspitze Ingwer

Zubereitung:

1. Die Orangen heiß abwaschen, auspressen und den Saft auffangen. Die Mango halbieren, den Kern entfernen, schälen und in Würfel schneiden.

2. Die Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem cremigen Smoothie pürieren.

3. Wem der Smoothie noch zu dickflüssig ist, der kann ohne Weiteres noch etwas Wasser zufügen.











57.

Kaffee-Smoothies

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

1 TL Instand-Kaffeepulver

1 EL Hanfsamen

2 Datteln

250 ml Hanf-Milch (siehe Rezept 9)

¼ Tasse Crushed-Ice

Zubereitung:

1. Die Datteln halbieren und die Kerne entfernen.

2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gründlich pürieren, bis ein cremiger Smoothie enstanden ist.

3. Den Smoothie auf die Gläser verteilen und servieren.











58.

Bohnen Smoothie mit Hanf

Zutaten für 1 Person:

Zutaten:

1 TL weißes Bohnenmehl

200 ml Wasser

½ TL Zimt

2 TL Hanfpulver

1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Shaker geben und diesen gut schütteln, damit sich die Zutaten gut miteinander vermischen

2. Den Shake in ein Glas füllen und genießen.















59.

Erdbeershake

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

140 ml Mineralwasser

400 ml roter Fruchtsaft

1 EL Zitronensaft

1 TL Agavendicksaft

50 g Hanfprotein-Pulver

100 g Haferflocken

500 g Erdbeeren

Zubereitung:

1. Bis auf die Erdbeeren alle Zutaten in einen Mixer geben und alles miteinander pürieren.

2. Die Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und in kleine Stücke schneiden.

3. 2 EL Erdbeeren zur Seite legen, den Rest in den Mixer geben und nochmals pürieren.

4. Den Smoothie in Gläser verteilen und mit den restlichen Erdbeeren dekorieren.













60.

Brombeer Shake

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

400 ml Orangensaft

500 ml Hafer-Hanf-Drink

1 EL Leinöl

100 g Haferflocken

4 EL geschälte Hanfsamen

200 g tiefgekühlte Brombeeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und solange pürieren, bis ein cremiger Shake entstanden ist.

2. Den Shake in Gläser geben und direkt servieren. Wer mag kann als Deko noch einige Hanfsamen darauf verteilen.















61.

Mai Thai

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten:

6 cl Ananassaft

6 cl Orangensaft

6 cl weißer Rum

4 cl Zitronensaft

6 cl brauner Rum

4 cl Cannabis-Sirup

Portion Crushed Ice

Zubereitung:

1. Vier Gläser mit den Crushed Ice füllen.

2. Alle anderen Zutaten in einen Shaker geben und gründlich durchschütteln.

Danach den Shake über das Crushed Ice geben.














62.

Chai Latte mit dem gewissen Etwas

Zutaten für 2 Portionen:

Zutaten:

500 ml Wasser

4 Datteln

2 EL geschälte Hanfsamen

4 EL Chiasamen

1 Nelke

1 EL Agavendicksaft

Prise Vanillinzucker, Zimt und Ingwer

12 Eiswürfel

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und für etwa 30 min aufquellen lassen.

Danach mit einem Mixer alle zu einer cremigen Konsistenz verarbeiten.

2. Der Chai Latte lässt sich sofort servieren oder kann zur Aufbewahrung für zwei Tage in den Kühlschrank gestellt werden.











63.

Kokosshake

Zutaten für 2 Portionen:

Zutaten:

1 Kokosnuss

2 EL Gojibeeren, getrocknet

6 EL Hanfsamen geschält

8 Datteln

Prise Vanillinzucker

Zubereitung:

1. Eine Schüssel mit Wasser füllen und die Hanfsamen darin für etwa 12 Stunden einweichen. Hier bitte darauf achten, dass die Samen vollständig mit Wasser bedeckt sind.

2. Die Kokosnuss öffnen und das Kokosnusswasser in eine Schüssel laufen lassen. Die Kokosnuss nun schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

3. Die Datteln entkernen und ebenfalls kleinschneiden.

4. Nun alle Zutaten in einen Mixer geben und gründliche pürieren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.

5. Vor dem Servieren den Shake mit Gojibeeren garnieren.









Aufstriche

64.

Schokoladen Aufstrich mit Hanf

Zutaten für 3 Portionen:

Zutaten:

75 g geschälte Hanfsamen

4 Medjool Datteln

¼ TL Vanillezucker

2 EL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gleichmäßig pürieren.

2. Danach den Schokoladenaufstrich in ein wieder verschließbares Glas füllen und zur Aufbewahrung in den Kühlschrank stellen.

























65.

Paprikaaufstrich

Zutaten für 2 Portionen:

Zutaten:

5 Knoblauchzehen

600 g rote Paprika

400 g gegrillte Paprika (im Glas)

4 EL Paprikamark

4 Zwiebeln

400 g geschälte Hanfsamen

40 ml Ölivenöl

40 ml Hanföl

4 EL Zitronensaft

4 EL Sojasauce

1 EL Sambal Oelek

Prise Salz

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Die Paprika abbrausen, halbieren, das Weiße entfernen und würfeln.

3. Eine Pfanne erwärmen und darin das Öl erhitzen. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch sowie die Hanfsamen darin andünsten und etwa 15 min leicht köcheln lassen.

4. Die gegrillten Paprika würfeln und zusammen mit den anderen Zutaten in die Pfanne geben. Das Ganze weitere 10 min dünsten lassen. Anschließend mit einem Pürierstab gründlich pürieren.

5. Der Aufstrich kann jetzt perfekt in vorbereitete Gläser gegeben werden, um ihn bei Bedarf zu servieren.

















Brot und Brötchen

66.

Dinkelbrötchen mit Hanf

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

10 g Hanfmehl

40 g Dinkelvollkornmehl

50 g Mehl

10 g geschälte Hanfsamen

½ Päckchen Trockenhefe

60 ml lauwarmes Wasser

Prise Salz

½ TL geschälte Hanfsamen

Zubereitung:

1. Ein Backblech leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Bis auf den ½ TL geschälte Hanfsamen alle anderen Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander verarbeiten. Die Schüssel abdecken und für etwa 70 min an einen warmen Ort stellen.

3. Eine Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Teig darauf gründlich durchkneten.

Die Hände anfeuchten und aus dem Teig gleichgroße Portionen abstechen und daraus Brötchen formen.

4. Die Brötchen auf dem Backblech verteilen und das Blech für etwa 15 min in den Backofen geben. Danach die Temperatur auf 160 Grad reduzieren und nochmals 20 min backen.





























67.

Hanfbrot glutenfrei

Zutaten für 1 Kastenbrot:

Zutaten:

45 ml Wasser

2 Eier

10 g Natron

125 g Mandeln, gemahlen

1 EL Essig

50 g Hanfmehl

Prise Salz

40 g Leinsamen

60 g Sesam

40 g Sonnenblumenkerne

20 g Kürbiskerne

25 g Kokosfett

2 EL Ahornsirup

1 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Bis auf das Kokosfett und den Ahornsirup in eine Schüssel geben und alles gründlich zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

2. Einen Topf erhitzen und darin das Kokosfett und den Ahornsirup erwärmen.

Beides zum Teig geben und nochmals gut miteinander verarbeiten.

3. Eine Kastenform leicht einfetten. Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Den Teig in die Form geben und mit den Kürbiskernen bestreuen. Danach für etwa 40-45 min in den Backofen.

5. Das Brot aus der Form lösen und vor dem Schneiden kurz auskühlen lassen.























68.

Hirsebrot mit Cannabis

Zutaten für 1 Kastenbrot:

Zutaten:

500 g Dinkelmehl

30 g Cannabis

50 g Leinsamen

50 g Hirse

325 ml warmes Wasser

1 Päckchen Trockenhefe

2 TL Brotgewürz

325 ml Wasser

2 TL Essig

1 EL Zucker

Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform leicht einfetten.

2. Das Wasser in der Mikrowelle erwärmen und zusammen mit allen anderen in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

3. Die Kastenform für etwa 70 min in den Backofen stellen und nach dem Backen auf einem Gitter auskühlen lassen.

Rechtliches

Für Fragen und Anregungen:

info@rdw-traders-club.de

BUCHTITEL

Cannabis Rezepte

Das Marihuana Kochbuch,

für medizinische Zwecke.

Hanf in der Küche

Für Erleichterung und Spaß.

68 Rezepte

Autor.: Hans Rausch

Auflage,1 JAHR 2020

Herausgeber dieses Buches ist

VERLAG: Rock die Wellen Traders Club

ADRESSE: An der Brenzbahn 6

PLZ, 89073 **ORT**, ULM

Ansprechpartner Rose, Marcus

Steueridentifikation: USt-IdNr.: DE306394148

Lektorat & Korrektorat:

RDW – Traders CLUB

Cover: https://www.facebook.com/chantal.mark.338

ISBN: 9798606233533

Druckerei: Amazon Media EU S.à r.l., 5 Rue Plaetis, L-2338, Luxembourg

Der

Herausgeber haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen dieses Ratgebers stehen.